



## Información sobre prácticas sexuales durante la pandemia de COVID-19

### ¿Sexo en tiempos de COVID-19?

Las recomendaciones para tener prácticas sexuales seguras durante la pandemia por coronavirus y evitar el contagio de la enfermedad por COVID-19, también incluyen medidas de prevención y de sana distancia que te compartimos a continuación:

#### 1. Siempre infórmate por medios oficiales sobre la forma en que ocurre el contagio de COVID-19:

- ♥ Una persona con COVID-19 puede enfermarte porque:
  - El virus se puede propagar a las personas que están incluso a poco más de metro y medio de distancia de la persona con la enfermedad COVID-19 cuando ésta estornuda, tose, habla o canta.
  - El virus se puede propagar por el contacto directo con su saliva o mediante el contacto de superficies contaminadas.
- ♥ Aún se tiene mucho que aprender del COVID-19 y el sexo, pues,
  - Este virus se ha encontrado en heces fecales de personas con infección por COVID-19 y en semen.
  - Aún no se ha encontrado en fluidos vaginales.
  - Sabemos que otros coronavirus no se transmiten por vía sexual.

#### 2. Para decidir con quién y cuándo tener encuentros sexuales, te compartimos la siguiente información:

- ♥ Besarse puede contagiar fácilmente la enfermedad de COVID-19.
- ♥ El anilingus o beso negro (boca en ano) puede propagar el virus que causa COVID-19. El virus que se encuentra en las heces fecales puede entrar por tu boca.
- ♥ Usar condones y diques dentales pueden reducir el contacto con la saliva o heces, especialmente durante el sexo oral o anal, pero no pueden garantizar que no adquieras el virus de alguna de tus parejas sexuales.



- ♥ Las medidas de higiene antes y después de las prácticas sexuales son ahora más importantes que nunca:
  - Lava tus manos seguido con agua y jabón al menos por 20 segundos.
  - Lava los juguetes sexuales con agua tibia y jabón.
  - Desinfecta teclados y pantallas táctiles que hayas compartido con otras personas (en video chats, viendo películas o compartiendo juegos).
  - En la medida de lo posible, báñate antes y después de tener relaciones sexuales.

### 3. No tengas sexo si tú o tu(s) pareja(s) sexual(es) no se sienten bien o presentan síntomas de COVID-19:

- ♥ Si tú o tu(s) pareja(s) sexual(es) tienen síntomas de COVID-19, eviten tener sexo y especialmente besarse.
- ♥ Si tú o tu(s) pareja(s) sexual(es) tienen una condición médica que les pongan en riesgo de desarrollar complicaciones en caso de contagiarse del virus SARS-CoV-2 (diabetes, hipertensión, asma, inmunosupresión), te recomendamos evitar cualquier práctica sexual hasta que concluya la Jornada Nacional de Sana Distancia.

### 4. Es muy importante prevenir el VIH y otras infecciones de transmisión sexual e incluso los embarazos no planeados.

- ♥ VIH: los condones, la profilaxis preexposición (PrEP, donde esté disponible) y tener supresión viral ayudan a prevenir la transmisión del VIH. Para más información, visita <https://www.gob.mx/censida>. Recuerda que la PrEP no tiene ninguna eficacia contra el virus SARS-CoV-2. Es decir, si tomas PrEP, tienes el mismo riesgo de tener COVID-19 que si no la tomaras.
- ♥ Otras ITS: los condones ayudan a prevenir la transmisión de otras infecciones como sífilis, gonorrea, VPH, clamidia, entre otras. Visita <https://www.gob.mx/censida>
- ♥ Embarazo: Asegúrate de tener métodos anticonceptivos suficientes para tres meses o elige un método de larga duración. En tu centro de salud o clínica te los entregarán de forma gratuita. Llama a *PlanificaTEL 800 624 64 64* para información confidencial y personalizada.





Para mayor información oficial sobre COVID-19, consulta la web  
[www.coronavirus.gob.mx](http://www.coronavirus.gob.mx)

Agradecemos la contribución y asesoría prestada durante la elaboración de este material a las Organizaciones de la Sociedad Civil en especial a los vocales del Consejo Nacional para la prevención y el control del sida (CONASIDA) y al Consejo ciudadano para el VIH e ITS de la Ciudad de México.

#### Referencias:

- New York City Department of Health and Mental Hygiene. (2020). Sex and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). 19 abril 2020, de New York City Department of Health and Mental Hygiene Sitio web: <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf>
- Centers for disease control and prevention. (2020). What to Know About HIV and COVID-19. 19 abril 2020, de Centers for disease control and prevention Sitio web: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/hiv.html>
- Diangeng Li, Meiling Jin, Pengtao Bao, et al.. (2020). Clinical Characteristics and Results of Semen Tests Among Men With Coronavirus Disease 2019. 12-mayo-2020, de JAMA network open Sitio web: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2765654>.

